

# 从简单的

## 三步开始

第 1 步

### 健康风险评估

致电昆士兰民族委员会的健康专员 (07) 3844 9166 预约您的健康体检, 或者通过电话咨询和登陆网络平台的方式进行体检



第 2 步

### 这个健康项目是否适合您?

根据您的健康体检, 我们会建议您参加健康由我做主项目, 或者为您推荐更加适合您的健康项目



第 3 步

### 注册参加此健康项目

您可以选择通过面对面, 或者线上平台, 以及电话咨询的方式参加健康由我做主项目。在您选择自己的参与方式以后, 我们会为您做相应的准备。

## 参与健康由我做主项目的条件

本健康项目适用于完成我们的健康体检并被评定为高风险的人群。患有高血压, 高胆固醇, 前期糖尿病和妊娠糖尿病的病人可以直接评定为高风险的人群并且可以参加此健康项目。对于已经患有慢性疾病的病人 (例如二型糖尿病, 心脏病和中风的病人) 我们会为您寻找和推荐其它适合您的健康项目



# 健康由我做主



联系昆士兰民族委员会 (ECCQ)

**(07) 3844 9166**  
**myhealthforlife.com.au**

## 多元文化健康项目



# 健康由我做主



健康是无国界的



一项免费的健康福利项目

health+wellbeing  
Queensland

Queensland  
Government

合作伙伴:

更健康的昆士兰联盟

diabetes  
queensland

Stroke  
FOUNDATION

Heart  
Foundation

QAIHC

Ethnic Communities  
Council of Queensland

phn  
QUEENSLAND PHNS  
An Australian Government Service

# 我的健康

## 我做主!

### 什么是健康由我做主项目

健康由我做主健康项目是为生活在昆士兰的居民提供的预防和降低二型糖尿病,心脏病和中风等慢性疾病风险的健康项目。目的在于保持健康的生活方式并且降低未来的疾病风险。

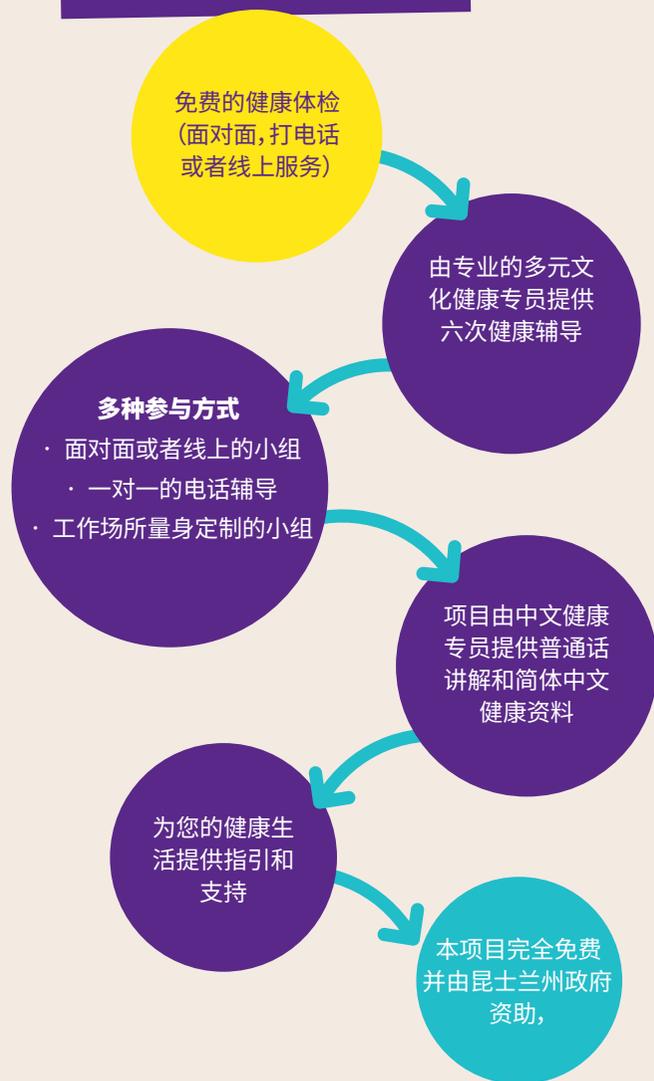
无论是健康饮食,合理的运动,保持良好的体重,良好的睡眠,管理压力等等。免费的健康由我做主项目都会支持您实现自己的目标。

改变就从今天开始,让您的今天明天更健康



## 我们的多元文化

### 健康服务包括



\*昆士兰州民族社区委员会 (ECCQ) 目前正在向中文、阿拉伯语、越南语和太平洋岛民社区提供该计划。这些语言组以外的社区可以通过使用口译员来获得支持。请咨询我们如何得到帮助。

## 参与者的声音



这项健康生活项目真的很适合我,到目前为止,我已经减掉了4公斤,并且我还在继续坚持锻炼和健康的饮食。我强烈推荐健康由我做主项目。我的中文健康专员会帮助我实现目标并且按照自己的节奏完成

- Highgate Hill小组参加者



## 项目所取得的成就



超过16000名昆士兰人已经加入该计划



96%的参与者将资料和健康项目的相关信息,以及提供的支持评价为优秀



70%的参加者缩小了腰围



99%的参加者同意该计划是积极的。

\*健康由我做主项目基于实践